

Fatores determinantes do envelhecimento ativo: relação da idade e da avaliação subjetiva do estado de saúde com a capacidade de motricidade da população idosa

António Geraldo Manso Calha*

Introdução: As limitações na realização de atividades de vida diária constituem um dos principais constrangimentos que dificultam a efetivação de políticas de promoção do envelhecimento ativo. Várias investigações têm revelado a existência de relação entre o processo de envelhecimento e as alterações físicas associadas a perda de capacidade funcional (Holstein et al., 2007; Whitbourne, 2002). Os transtornos causados pela progressiva perda de capacidades de motricidade repercutem-se nos mais variados domínios da vida dos idosos, afetando a sua qualidade de vida.

Objetivos: Pretendemos, com esta comunicação, contribuir para a caracterização das capacidades de motricidade da população idosa portuguesa, procurando determinar a sua relação com a idade e com a apreciação subjetiva que os idosos fazem do seu estado de saúde. São caracterizadas, em particular, as capacidades de motricidade grossa (CMG) e as capacidades de motricidade fina (CMF) com base em dois índices que agregam vários indicadores.

Metodologia: Em termos metodológicos, recorreremos à análise dos resultados obtidos no *Survey Health, Aging and Retirement in Europe* (wave-4) respeitantes aos indivíduos com mais de 64 anos da amostra representativa da população portuguesa. Partindo dos dados obtidos, aferiram-se as CMG através de um índice que congrega as capacidades de: andar cem metros; atravessar uma sala; subir um lance de escadas e tomar banho. A avaliação das CMF fez-se com base num índice que compreende as capacidades de: pegar numa moeda que se encontre em cima de uma mesa; alimentar-se e vestir-se.

Resultados: O índice das CMG varia entre 0 e 4, correspondendo 0 ao nível mínimo de incapacidades motoras e 5 ao nível máximo de incapacidades. O índice de CMF varia entre 0 e 3, correspondendo os valores mais elevados a maiores dificuldades. Os resultados obtidos nos índices CMG ($n=931$; $M=0,69$) e CMF ($n=931$; $M=0,31$) revelam um baixo nível de incapacidades funcionais dos idosos. Foram identificadas diferenças estatisticamente significativas relativamente ao género nas CMG ($t(929)=-5,753$; $p=0,000$), apresentando as mulheres ($n=510$; $M=0,88$) maiores limitações que os homens ($n=421$; $M=0,47$). Verifica-se uma situação idêntica nas CMF ($t(929)=-4,993$; $p=0,000$) (Mulheres, $n=510$; $M=0,41$; Homens, $n=421$; $M=0,19$). A análise permitiu ainda identificar que o coeficiente de correlação da idade com as capacidades de motricidade é superior nas capacidades de motricidade grosseira ($r=0,302$) face às capacidades de motricidade fina ($r=0,232$). O estado de saúde apresenta correlações significativas com o índice de CMG ($r=0,408$) e com o índice de CMF ($r=0,318$).

Conclusões: Os resultados revelam um elevado nível de funcionalidade da população idosa em termos da capacidade de motricidade grossa e fina. No entanto, existem evidências de que as capacidades de motricidade se correlacionam com o aumento da idade e a deterioração do estado de saúde. Sabendo os impactos que a perda de autonomia tem na qualidade de vida da população idosa, preconiza-se uma maior atenção para a importância de atividades de manutenção e de reeducação motora para idosos. A proficiência motora constituirá, certamente, uma importante dimensão do envelhecimento ativo recomendado pela Organização Mundial de Saúde (2002).

Palavras-chave: envelhecimento; capacidade funcional; estado de saúde; envelhecimento ativo; qualidade de vida; idosos.

Referências bibliográficas: Holstein, B. E., Due, P., Almind, G., & Avlund, K. (2007). Eight-year change in functional ability among 70-to 95-year-olds. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35(3), 243-249.

OMS (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva, Switzerland: Author.

Whitbourne, S. (2002). *The aging individual: Physical and psychological perspectives*. Nova Iorque, NY: Springer.

* Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Portalegre, Núcleo de Estudos para a Intervenção Social, Educação e Saúde, Coordenação Interdisciplinar para a Investigação e Inovação, Instituto Politécnico de Portalegre, Docente [antonioalcalha@hotmail.com]